

Министерство науки и высшего образования РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой

Кафедра медико-биологических  
основ физической культуры и  
оздоровительных технологий  
(МБОФКиОТ, ФФКСТ)

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий ОП ВО

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий кафедрой

Кафедра медико-биологических  
основ физической культуры и  
оздоровительных технологий  
(МБОФКиОТ, ФФКСТ)

наименование кафедры

К.Б.Н., профессор Комаков В.И.

подпись, инициалы, фамилия

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

институт, реализующий дисциплину

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПСИХОЛОГИЯ СПОРТА**

Дисциплина Б1.В.04 Психология спорта

Направление подготовки /  
специальность

Направленность  
(профиль)

Форма обучения

Год набора

очно-заочная

2021

Красноярск 2021

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования с учетом профессиональных стандартов по укрупненной группе

490000 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

---

Направление подготовки /специальность (профиль/специализация)

49.03.01 Физическая культура

---

Программу  
составили

канд. пед. наук, Профессор, Шумилин А.П.

---

## 1 Цели и задачи изучения дисциплины

### 1.1 Цель преподавания дисциплины

Основными целями психологии спорта являются изучение психологи-ческих закономерностей формирования у отдельных спортсменов и команд спортивного мастерства и качеств, необходимых для участия в со-ревнованиях, а также разработка психологически обоснованных методов тренировки и подготовки спортсменов к соревнованиям.

### 1.2 Задачи изучения дисциплины

1. Изучение влияния спортивной деятельности на психику спортсменов:

2. Разработка психологических условий повышения эффективности спортивной тренировки.

3. Разработка психологических основ предсоревновательной подготовки спортсменов.

4. Разработка психологических условий гуманизации спортивной деятельности.

5. Изучение социально-психологических явлений в спортивном коллективе.

6. Изучение психологических аспектов воспитания спортсменов.

1.3 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

<b>ПК-2:Способен осуществлять тренерскую деятельность по реализации программ спортивной подготовки</b>	
<b>ПК-2.1:Способен проводить отбор занимающихся и давать оценку их перспективности в достижении спортивных результатов</b>	
Уровень 1	Знать психологические основы спортивной подготовки спортсменов
Уровень 1	Уметь определять личностные качества спортсменов в спортивной подготовке
Уровень 1	Владеть знаниями психологического обеспечения спортивной подготовки спортсменов
<b>ПК-2.2:Обеспечивает формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки</b>	
Уровень 1	Знать стороны спортивной подготовки
Уровень 1	Уметь проводить анализ подготовленности спортсменов

Уровень 1	Владеть информацией о программах по спортивной подготовке спортсменов
<b>ПК-2.3: Осуществляет подготовку занимающихся к участию в соревнованиях, предусмотренных программами спортивной подготовки</b>	
Уровень 1	Знать особенности подготовки спортсменов к соревнованиям
Уровень 1	Уметь проводить анализ соревновательной деятельности спортсменов
Уровень 1	Владеть информацией о предсоревновательной подготовке спортсменов

1.4 Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплине "Психология спорта" предшествуют: психология, педагогика, психология физической культуры.

Дисциплина "Психология спорта" необходима для изучения основ спортивной подготовки, психодиагностики в физической культуре и спорте, практик.

1.5 Особенности реализации дисциплины

Язык реализации дисциплины Русский.

Дисциплина (модуль) реализуется с применением ЭО и ДОТ

## 2. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. час)	Семестр
		4
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>3 (108)</b>	<b>3 (108)</b>
<b>Контактная работа с преподавателем:</b>	<b>1,33 (48)</b>	<b>1,33 (48)</b>
занятия лекционного типа	0,44 (16)	0,44 (16)
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	0,89 (32)	0,89 (32)
практикумы		
лабораторные работы		
другие виды контактной работы		
в том числе: групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иная внеаудиторная контактная работа:		
групповые занятия		
индивидуальные занятия		
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>1,67 (60)</b>	<b>1,67 (60)</b>
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические задания, задачи (РГЗ)		
реферат, эссе (Р)		
курсовое проектирование (КП)	Нет	Нет
курсовая работа (КР)	Нет	Нет
<b>Промежуточная аттестация (Зачёт)</b>		

### 3 Содержание дисциплины (модуля)

#### 3.1 Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Модули, темы (разделы) дисциплины	Занятия лекционного типа (акад. час)	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа, (акад. час)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или Практические занятия (акад. час)	Лабораторные работы и/или Практикумы (акад. час)		
1	2	3	4	5	6	7
1	Введение в психологию спорта	2	4	0	8	
2	Мотивация спортивной деятельности	2	4	0	6	
3	Психология спортивного коллектива	2	4	0	8	
4	Психологические основы физической подготовки спортсмена	1	2	0	8	
5	Психологические основы тактической подготовки спортсмена	1	2	0	6	
6	Психология спортивного соревнования. Психические состояния в спорте.	2	4	0	6	
7	Значение и содержание психорегуляции в спорте	2	4	0	6	
8	Интуиция и интуитивность в спорте	2	4	0	6	

9	Психологический контроль в системе подготовки спортсменов	2	4	0	6	
Всего		16	32	0	60	

### 3.2 Занятия лекционного типа

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Введение в психологию спорта. Психологическая характеристика спортивной деятельности	2	0	0
2	2	Мотивация спортивной деятельности	2	0	0
3	3	Психология спортивного коллектива.	2	0	0
4	4	Психологические основы физической подготовки спортсмена	1	0	0
5	5	Психологические основы тактической подготовки спортсмена	1	0	0
6	6	Психология спортивного соревнования. Психические состояния в спорте.	2	0	0
7	7	Значение и содержание психорегуляции в спорте	2	0	0
8	8	Интуиция и интуитивность в спорте	2	0	0
9	9	Психологический контроль в системе подготовки спортсменов	2	0	0
Всего			16	0	0

### 3.3 Занятия семинарского типа

			Объем в акад. часах		
--	--	--	---------------------	--	--

			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
1	1	Предмет психологии спорта. Задачи психологии спорта. Психологическая система спортивной деятельности. Психологические особенности спортивной деятельности. Структура и этапы спортивной деятельности	4	0	0
2	2	Спортивная мотивация в структуре личности. Структурно-функциональная модель спортивной мотивации. Проявление мотивации в спортивной деятельности. Характеристика типов отношений к занятиям спортом	4	0	0
3	3	Понятие и признаки спортивного коллектива. Структура спортивной команды. Динамические процессы в команде. Совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности. Психологические особенности руководства спортивной командой Управление общением в команде.	4	0	0



4	4	<p>Психологическая сущность физической подготовки. Психологическая характеристика основных физических качеств.</p> <p>Условия, способствующие максимальному проявлению физических качеств.</p> <p>Осознание физических качеств. Интеграция физических и психологических средств и методов в развитии силы, быстроты, выносливости у юных спортсменов</p>	2	0	0
5	5	<p>Индивидуальный стиль деятельности в спорте. Понятие тактики, тактической подготовки, задачи тактической подготовки.</p> <p>Психологические особенности мышления в спортивной деятельности. Психологические особенности планирования тактических действий. Факторы, обуславливающие принятие решения. Индивидуальный стиль деятельности в спорте. Формирование индивидуального стиля соревновательной деятельности спортсменов. Рефлексивные процессы в спортивной деятельности.</p>	2	0	0

6	6	Психологические особенности спортивного соревнования. Характеристика предстартовых состояний. Диагностика предстартового состояния спортсмена. Предстартовая психологическая подготовка спортсмена. Понятие и параметры состояний. Характеристика психических состояний в спортивной деятельности. Предотвращение неблагоприятных психических состояний.	4	0	0
7	7	Понятие и назначение психорегуляции в подготовке спортсменов. Идеомоторная тренировка. Психофизиологические основы психорегуляции. Методы психорегуляции.	4	0	0
8	8	Содержательный анализ понятий интуиции и интуитивности. Реализация интуиции в спортивной деятельности. Интуиция и антиципация.	4	0	0

9	9	Система комплексного психологического контроля в спорте. Углубленный специализированный психологический контроль Этапный психологический контроль. Текущий психологический контроль. Оперативный психологический контроль  Виды и объекты психологического контроля. Оценка психической готовности спортсмена. Психологическое тестирование: шкалы, требования.	4	0	0
Всего			22	0	0

### 3.4 Лабораторные занятия

5.1 Лабораторные занятия					
№ п/п	№ раздела дисципли ны	Наименование занятий	Объем в акад. часах		
			Всего	в том числе, в инновационной форме	в том числе, в электронной форме
Всего					

## 5 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Оценочные средства находятся в приложении к рабочим программам дисциплин.

## 6 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

6.1. Основная литература			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Яковлев Б. П., Бабушкин Г. Д.	Психология физической культуры: учебник для высших учебных заведений физической культуры	Москва: Спорт, 2016
Л1.2	[А.В. Родионова и др.] ; под ред. А.В. Родионова	Психология физической культуры и спорта: учеб. для студентов высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2010
6.2. Дополнительная литература			

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Горбунова Г.Д., Гогунов Е.Н.	Психология физической культуры и спорта: учебник для студентов высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2009
Л2.2	Ильин Е. П.	Психология спорта	Москва: Питер, 2011
Л2.3	Бабушкин Г. Д., Смоленцева В. Н.	Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов физической культуры	Омск, 2008
6.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Гордеева Т. О.	Психология мотивации достижения: учебное пособие для студентов вузов по направлению и специальности психологии	Москва: Смысл, 2006
Л3.2	Шумилин А.П.	Психология физической культуры: [учеб-метод. материалы к изучению дисциплины для ...49.03.01 Физическая культура]	Красноярск: СФУ, 2018

## **8 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)**

Дисциплина реализуется на русском языке. Согласно учебному плану дисциплина " Психология спорта» рассчитана на 4 семестр, включая 16 часов лекционных занятий, 32 часа семинарских занятий, 60 часов самостоятельной работы По окончании изучения учебного материала предусмотрен зачет.

Построение курса по разделам позволяет осваивать учебный материал как независимый, автономный «мини-курс», что дает возможность погрузиться в материал сохраняя индивидуальный темп учебно-познавательных действий, облегчает самоконтроль за его усвоением.

Изучение курса осуществляется в трех основных формах: 1) посещение лекций; 2) семинарские занятия; 3) самостоятельная подготовка.

Лекции снабжают студентов начальной информацией и ориентируют на самостоятельную работу. Важным условием освоения теоретических знаний является ведение конспектов лекций, точная регистрация научных определений и понятий. Необходимо осмысливание и усвоение терминологии изучаемой дисциплины и важнейших количественных констант. Материалы лекционных курсов следует своевременно подкреплять проработкой соответствующих разделов в учебниках, учебных и учебно-методических пособиях и

монографиях (в курсе отдельным файлом представлен список основной и дополнительной литературы).

Дополнительная проработка изучаемого материала проводится на семинарских занятиях, в ходе которых студенты подробно анализируют и закрепляют основные компоненты изучаемой темы с учетом их чувственно-эмпирического опыта и знаний, полученных на протяжении обучения в вузе.

Семинарские занятия, преимущественно, организованы в формате смешанного обучения. Во время аудиторной работы преподаватель знакомит студентов с учебным заданием, дает разъяснения по его выполнению, в обсуждениях добивается единообразия в понимании задания. В дистанционной форме с использованием обучающей электронной среды e.sfu-kras.ru студенты самостоятельно выполняют задание и представляют его для комментариев и оценивания. Также представится возможность комментировать и (или) оценивать работы своих одногруппников и однокурсников в электронной среде. Эта работа будет тесно связана с работой на лекциях и семинарах.

На семинарах в рамках сессии «Вопрос-ответ» обсуждаются наиболее затруднительные для понимания вопросы изучающих тем (вопросы к семинарским занятиям размещены в курсе).

Ряд семинарских занятий имеют вид дискуссий (организованного спорта): представление материала для дискуссии перед студенческой аудиторией и приглашенными экспертами (профессионалами); постановка задач; самостоятельная работа студентов над представленной аргументацией и оформление результатов работы в виде решений, выполненных заданий, конспектов, сообщений или презентаций. Из участников, наблюдающих дискуссию, составляются группы поддержки той или иной позиции в рамках дискуссионной тематики. После представления эти группы собирают, изобретают и упорядочивают аргументы, а затем проводят самостоятельную дискуссию в продолжение той, что была представлена им как образец, пример или демонстрация.

Кроме этого семинарские занятия включают в себя такие методы активного обучения, как «эвристическая беседа», «презентации», «мозговая атака», метод «круглого стола», метод «деловой игры», тренинги, кейс-метод, групповая работа с авторскими пособиями, иллюстративными материалами, обсуждение специальных видеозаписей, встречи с приглашенными специалистами, методы с использованием компьютерной техники.

При изучении программного материала более 40% общего объема учебной нагрузки приходится на самостоятельную работу, которую необходимо выполнять в форме изучения рекомендуемой основной и дополнительной литературы, выполнения предложенных

самостоятельных заданий. Самостоятельная работа может осуществляться в виде домашней проработки теоретических и практических материалов, работы в библиотеках и поисков информации в Интернете, и т.п. В результате самостоятельной работы студенты обретают углубленные знания по проблемам психологии спортивной деятельности, реализации ее потенциала в разных научных дисциплинах. В случае появления затруднений в самостоятельной работе в любое время в онлайн режиме можно обратиться за консультацией к преподавателю, написав на форуме электронного курса.

Некоторые задания в электронной среде имеют определенный срок выполнения, после которого задания не принимаются. При наличии у студента, не сдавшего задание в срок, документально подтвержденной уважительной причины сроки сдачи могут быть продлены.

Оценка качества освоения дисциплины «Психология физической культуры» студентом складывается из оценки его аудиторной работы (на лекционных и семинарских занятиях) и работы в электронной среде e.sfu-kras.ru и выражается в баллах. Вес каждого задания в баллах озвучивается преподавателем на занятиях и(или) указывается в методических указаниях к его выполнению. Количество набранных баллов за аудиторную и самостоятельную работу отражается в курсе в графе «Оценки».

Итоговая аттестация проводится в форме зачета и устного экзамена. Вопросы к зачету и экзаменационным билетам размещены на страничке курса.

Данные вопросы составлены с учетом программных требований, ответы на них позволяют выявить уровень знаний теоретического содержания материала дисциплины.

Студент допускается к сдаче зачета, экзамена если, работая на аудиторных занятиях и в электронной среде курса он набирает не менее 60% от максимально возможного количества баллов (100%).

9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

(при необходимости)

## **9 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) (при необходимости)**

### **9.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

9.1.1	9.1.1	1. WinRAR Standard License – для юридических лиц
9.1.2	9.1.2	2. Office Professional Plus 2007 Russian OLP NL AE
9.1.3	9.1.3	3. Windows Vista Starter 32-bit Russian 1pk DSP OEI DVD-2
9.1.4	9.1.4	4. Adobe Acrobat 8.0 Standard Russian Version Win Full Educ

### **9.2 Перечень необходимых информационных справочных систем**

9.2.1	Электронная библиотека Киберленинка [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <a href="http://cyberleninka.ru">http://cyberleninka.ru</a>
9.2.2	Электронная библиотека [Электронный ресурс]: - Режим доступа: <a href="http://e-libraru.ru">http://e-libraru.ru</a>
9.2.3	Библиотека СФУ [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <a href="http://bik.sfu-kras.ru">http://bik.sfu-kras.ru</a>

## **10 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

Для чтения лекций по данной дисциплине требуется аудитория оснащенная компьютером и проектором или компьютером и интерактивной доской. Для проведения занятий семинарского типа необходим компьютерный класс и интерактивная доска.